آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۳۱
پنجشنبه
۱۴۰۰•۱۱•۲۱
۰۸ رجب ۱۴۴۳/ ۱۰ فوریه ۲۰۲۲

تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر «کرونا»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

برخی مواد غذایی می‌توانند بیشترین سهم را در تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا داشته باشند که در ادامه معرفی می‌شوند:

مرکبات

لیمو، پرتقال و نظایر آنها از خانواده مرکبات سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین C هستند که تاثیر خوبی را بر دستگاه ایمنی بدن به منظور مقابله در برابر ویروس‌ها خواهند داشت.

آجیل و دانه‌های روغنی

میوه‌های خشک نظیر توت، آلو و کشمش تاثیر خوبی بر تقویت ایمنی بدن دارند. دانه‌های روغنی نیز منبع خوبی برای تامین نیازهای بدن هستند که از جمله آنها می‌توان به بادام، گردو یا حتی فندق اشاره کرد.

چای سبز

چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان ضدسرطان است. علاوه بر این مطالعات ثابت کرده‌اند که آنتی‌اکسیدان کاتچین موجود در چای سبز خاصیت ضدالتهابی دارند.

ماهی‌های روغنی

عموما مصرف ماهی گزینه‌ای بسیار خوبی برای تقویت ایمنی به شمار می‌روند. ماهی سالمون، ماهی تن، ساردین و ماهی خال‌خالی از این جمله هستند.

کلم بروکلی

بروکلی به خاطر تاثیرات شگفت‌انگیزش بر سلامتی شناخته می‌شود. در میان کلم‌ها، کلم بروکلی غنی از ویتامین C است که به بدن در برابر هجوم ویروس‌ها کمک می‌کند.

میوه‌های قرمز

متخصصان تغذیه همچنین توصیه می‌کنند که به میوه‌های قرمز شامل انواع تمشک‌ها و شاتوت‌ها که غنی از آنتی‌اکسیدان هستند، اهمیت دهید.

دانستنی‌ها

خواص ضدسرطانی «گوجه‌فرنگی»

یک کارشناس ارشد گیاهان دارویی، گفت: آنتی‌اکسیدان موجود در گوجه‌فرنگی از انواع بیماری‌های مهلک محافظت می‌کند که سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی از جمله این موارد است. زهرا توکلی اظهار کرد: گوجه‌فرنگی انواع مختلفی دارد که در مناطق مختلف جهان در آب و هوای معتدل پرورش می‌یابد و برای افرادی که می‌خواهند لاغر شوند و سطح فشارخون خود را حفظ کنند، بسیار مفید است. وی ادامه داد: این میوه همچنین به تقویت بینایی و مدیریت دیابت کمک کرده و مهم‌تر از همه می‌تواند برای زنان باردار مفید باشد. توکلی عنوان کرد: گوجه‌فرنگی‌ها در رنگ‌های متعددی کشت می‌شوند، درحالی‌که رایج‌ترین نوع آن قرمز است اما رنگ‌های دیگر شامل زرد، سبز، نارنجی، سیاه، قهوه‌ای، صورتی، سفید و بنفش است. این کارشناس ارشد گیاهان دارویی با اشاره به اینکه لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی می‌تواند از نظر خاصیت ضدسرطانی میوه مفیدی باشد، بیان کرد: لیکوپن یک آنتی‌اکسیدان در خانواده کاروتنوئیدهاست که خواص آنتی‌اکسیدانی قوی آن باعث خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد شده که به‌دلایل مختلف در بدن ما تولید می‌شود، از همه مهم‌تر می‌توان با مصرف گوجه‌فرنگی به شکل فرآوری شده مانند سس، آب یا رب گوجه‌فرنگی، توانایی مبارزه با سرطان را افزایش داد. وی با اشاره به این‌که لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی فشارخون را کاهش داده و همچنین غنی از پتاسیم است که اثرات سدیم را کاهش می‌دهد، تصریح کرد: همچنین ثابت شده است که لیکوپن به‌طور کلی عملکرد رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. توکلی ادامه داد: تحقیقات نشان می‌دهد که اگرچه لیکوپن می‌تواند به کاهش سطح فشارخون بالا کمک کند، اما هیچ تاثیری بر سطح فشارخون طبیعی ندارد، دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که مکمل‌های لیکوپن می‌تواند اثرات مفیدی در فشارخون داشته باشد. این کارشناس ارشد گیاهان دارویی با اشاره به این‌که گوجه‌فرنگی همچنین سرشار از ویتامین C است که مشخص شده فشارخون را کاهش می‌دهد، گفت: اگر گوجه‌فرنگی کاملا رسیده نیست می‌توانید آن را در دمای اتاق نگهداری و پس‌از رسیدن آن را تا سه روز در یخچال نگه دارید، فراتر از آن می‌توانید با انجماد یا کنسرو کردن، آن را حفظ کنید، اما بهترین گزینه گوجه‌فرنگی تازه است زیرا غنی‌ترین منبع پتاسیم بوده و می‌تواند بهترین اثرات کاهش فشارخون را داشته باشد. وی عنوان کرد: طبق یک مطالعه چینی، آب گوجه‌فرنگی می‌تواند به‌طور قابل توجهی وزن بدن، چربی بدن و دور کمر را کاهش داده و همچنین می‌تواند سطح کلسترول را پایین آورد که می‌تواند در افزایش وزن نقش داشته باشد، گوجه‌فرنگی علاوه‌بر اینکه منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان است، غنی در فیبر و کم کالری است، به همین جهت باعث سیری حتی کاهش کالری دریافتی شده در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند.

کاهش کلسترول بد خون

توکلی با اشاره به این‌که گوجه‌فرنگی ماده مهمی در اکثر درمان‌های زیبایی است، تصرح کرد: این ماده به بهبود منافذ بزرگ پوست، درمان آکنه، تسکین آفتاب سوختگی و احیای پوست کمک می‌کند، آنتی‌اکسیدان موجود در گوجه‌فرنگی، به ویژه لیکوپن، با آسیب سلولی و التهاب پوست مقابله می‌کند. این کارشناس ارشد گیاهان دارویی با بیان این‌که گوجه‌فرنگی همچنین باعث بهبود بافت صورت می‌شود، افزود: روغن‌های اضافی پوست شما را از بین می‌برد و صورت شما را برای مدت طولانی تری شاد نگه می‌دارد، مطالعات نشان داده خوردن گوجه‌فرنگی همچنین از پوست در برابر اثرات مضر آفتاب محافظت کرده و همچنین به بهبود توانایی پوست در برابر اشعه ماورا بنفش، در زنانی که رب گوجه‌فرنگی می‌خورند، ثابت شده‌است. وی با اشاره به این‌که ویتامین C یکی‌از مواد مغذی است که هر زنی در دوران بارداری برای سالم نگه‌داشتن خود و نوزادش به آن نیاز دارد و به تشکیل استخوان‌ها، دندان‌ها و لثه‌های سالم کمک می‌کند، بیان کرد: این ویتامین همچنین به جذب مناسب آهن در بدن که ماده مغذی حیاتی دیگری در دوران بارداری است، کمک می‌کند، اگرچه مصرف مکمل‌های آهن در دوران بارداری توصیه می‌شود اما خوردن گوجه‌فرنگی می‌تواند فواید همان را داشته باشد، طبق مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ویتامین C موجود در گوجه‌فرنگی به محافظت از مادر و نوزاد کمک می‌کند. توکلی عنوان کرد: طبق مطالعات جدید افرادی که گوجه‌فرنگی تازه یا آب گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند می‌توانند سطح کلسترول بد خون خود را کاهش داده و سطح کلسترول خوب را افزایش دهند، همچنین مصرف گوجه‌فرنگی خام می‌تواند تاثیر مفیدی بر میزان کلسترول در زنان دارای اضافه وزن داشته باشد. این کارشناس ارشد گیاهان دارویی عنوان کرد: گوجه‌فرنگی همچنین منابع غنی بتاکاروتن، فولات و فلاونوئیدهاست که برای سلامت قلب و عروق مفید است، همچنین مواد مغذی موجود در گوجه‌فرنگی به کاهش تجمع هموسیستئین و پلاکت کمک می‌کند، دو پدیده‌ای که می‌تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت قلب داشته باشد. وی تصریح کرد: گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین A است، این یکی‌از دلایل عالی‌بودن آن برای چشم شماست، شبکیه چشم شما به این ویتامین متکی بوده و سطح پایین ویتامین می‌تواند باعث کوری شود، لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی با آسیب رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند، در غیر این صورت می‌تواند چشم شما را تحت‌تاثیر قرار دهد. توکلی ادامه داد: سایر مواد مغذی مفید در گوجه‌فرنگی ویتامین C و مس است، در حالی‌که اولی ممکن است با آب‌مروارید مرتبط با سن مبارزه کرده و دومی به تولید ملانین - رنگدانه مهم سیاه در چشم کمک می‌کند. این کارشناس ارشد گیاهان دارویی افزود: گوجه‌فرنگی منابع خوبی از کلرید است که یکی‌از اجزای اساسی آب‌های گوارشی است، فیبر موجود در گوجه‌فرنگی به مقابله با این بیماری نیز کمک کرده و باعث تقویت بیشتر سلامت روده می‌شود، همچنین خوردن غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مانند گوجه‌فرنگی می‌تواند به شما کمک کند تا با ورم معده مقابله کنید. وی افزود: یک رژیم غذایی غنی از گوجه‌فرنگی عملکرد گلبول‌های سفید خون را افزایش داده است، در این رژیم گلبول‌های سفید خون که به دلیل مبارزه با عفونت‌ها شناخته شده‌اند، ۳۸ درصد آسیب کمتری از رادیکال‌های آزاد متحمل می‌شوند و طبق نظر متخصصان، لیکوپن در گوجه‌فرنگی ممکن است این مسئله را تقویت کند. توکلی بیان کرد: لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی عوامل آسیب‌رسان به DNA را از بین برده و در نتیجه باعث سلامت کبد می‌شود، همچنین حاوی ویتامین‌های خاصی از B کمپلکس است که سلامت کبد را حفظ می‌کند و این یک واقعیت فوق‌العاده برای شماست.

یادداشت

نکاتی در مورد ریزش مو

مهدی قیصری
متخصص پوست و مو

ریزش مو علت‌های متعددی دارد، در کنار علت‌های خارجی یا علت‌های موقتی که باعث ریزش مو می‌شود، ریزش موی ارثی هم وجود دارد. ریزش موی ارثی هم در مردان و هم در زنان وجود دارد، زمینه‌های ریزش مو در خانم‌ها و آقایان متفاوت است. در آقایان معمولا موهای نواحی جلوی سر تنک می‌شود، این روند وقتی ادامه‌دار شود موها تبدیل به کرک خواهند شد بنابراین به‌صورت قرینه و یا از عقب موها نازک و نازک‌تر می‌شوند و تبدیل به موهای کرکی می‌شوند. در خانم‌ها ریزش مو معمولا از فرق سر آغاز می‌شود به این شکل که زمانی که فرق سر را باز می‌کنند، بازتر می‌شود، به این حالت اصطلاحا ریزش موی زنانه می‌گویند. ریزش موی ارثی چه در زنان و چه در مردان به علت هورمون‌های مردانه به‌وجود می‌آید در بدن زنان هم هورمون‌های مردانه وجود دارد و اگر مقدار آنها بیشتر شود و یا گیرنده‌های این هورمون‌ها بیشتر فعالیت کنند باعث می‌شود اثر این هورمون‌ها بر روند ضعیف‌شدن موها بیشتر شود. به‌طور کلی افزایش هورمون‌های مردانه می‌تواند باعث ریزش موی ارثی، هورمونی یا مردانه در دو جنس زن و مرد شود. ریزش موی ارثی و یا هورمونی کاملا علت‌های ژنتیکی دارد بنابراین عوامل محیطی تاثیر چندانی در آن ندارند، حتی رنگ‌کردن موها در ریزش موی ارثی بی‌اثرند. استفاده از شوینده خاصی نمی‌تواند باعث ریزش مو و یا از ریزش مو پیشگیری کند درمان‌های مناسبی برای ریزش موی ارثی وجود دارد که می‌تواند روند آن متوقف کند به شکلی که اگر این درمان‌ها به موقع انجام شود حتی می‌تواند ضخامت موهاب نازک شده را به حالت اولیه برگرداند.

ویژه

خواص شگفت‌انگیز «بالنگ»

میوه بالنگ خواص بسیار زیادی دارد که از جمله آن می‌توان به ضدنفخ بودن، هضم آسان غذا و... اشاره کرد. همچنین می‌توانید میوه بالنگ و سرکه را ترکیب کرده و مصرف کنید. خواص بالنگ شامل ضدسرفه‌بودن، نرم‌کننده سینه، آرامش‌بخش و خنک‌کننده‌بودن است. برای خوشبوشدن دهان پوست بالنگ را امتحان کنید. پوست زرد آن مقوی قلب و قوای فکری، کبد و معده بوده و دهان را خوشبو می‌کند، اما باید از آن به مقدار کم خورده شود. اگر بالنگ را در روغن کنجد حل کرده و بگذارند روغن مدتی بماند، روغن حاصل برای سیاتیک و دردمفاصل و کمردرد، دردمثانه مفید است.

شباهت «اُمیکرون» به آلرژی

برخی علائم آلرژی و اُمیکرون مشابه هم است. گروهی از پزشکان گوش‌وحلق‌وبینی از افراد مبتلا به آلرژی می‌خواهند زودتر به پزشک مراجعه کنند. پزشکان می‌گویند علائم آلرژی بسیار شبیه به علائم نوع اُمیکرون است و این دو موضوع پزشکی را به اشتباه انداخته است. پزشکان می‌گویند، ۷۳ درصد از مبتلایان به امیکرون آبریزش‌بینی دارند، ۶۰ درصد عطسه می‌کنند و بیش از نیمی از آنها احساس خستگی می‌کنند. کارشناسان تاکید می‌کنند، تشخیص ابتلا به امیکرون برای کسانی که علائم آلرژی دارند، دشوارست.

علایم «اُمیکرون» در کودکان

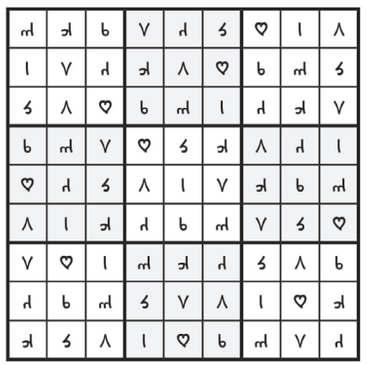
رئیس بیمارستان مرکزطبی کودکان گفت: از آنجایی که سرایت‌پذیری امیکرون بسیار بالاست، در مدت کوتاهی می‌تواند افراد را درگیر کند. رضا شروین‌بدو، اظهارداشت: اُمیکرون در میان کودکان شیوع بیشتری داشته و موجب شده تا مراجعات مرکزدرمانی افزایش یابد. وی تاکیدکرد: ما توانسته‌ایم تخت‌های بستری را در اختیار بیمارستان قرار دهیم، اما بیمارستان کودکان، تنها مخصوص کرونا نیست و باید به بیماری‌های کودکان در زمان طلایی رسیدگی کنیم. وی گفت: علائمی مانند تب، گلودرد و علائم شبیه خروسک، مشکلات گوارشی و تنفسی شایع‌ترین علائم ابتلای کودکان به امیکرون هستند.

راهکارهایی برای «سرمازدگی»

متخصصان می‌گویند: در هوای سرد و یخبندان برای جلوگیری از سرمازدگی در محیط گرم بمانید. اگر در هوای باز قرار بگیرید، چند لایه لباس گرم بپوشید و مدت‌زمان زیادی را در سرما نمانید. اگر در سرما گیر کردید، برای تولید گرما در بدنتان حرکت کنید. اگر به این عارضه مبتلا شدید سعی کنید تا هنگام فرارسیدن کمک سعی کنید جای گرم پیدا کنید. هنگامی که به محل گرم رسیدید، تمام البسه خیس‌تان را دربیاورید و لباس گرم بپوشید. هیچ شی داغی را روی محل سرمازده نگذارید. این محل باید به آرامی گرم شود. آبگرم ۳۷ تا ۳۹ درجه بنوشید.

جدول سودوکو

	۸			۵		۷		۴
۴	۵	۱				۳	۹	
۹					۳			
۵			۳				۱	
۳			۸		۷			۵
	۲				۵			۹
			۱					۶
	۳	۹				۲	۸	۱
۷		۵		۲			۴	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

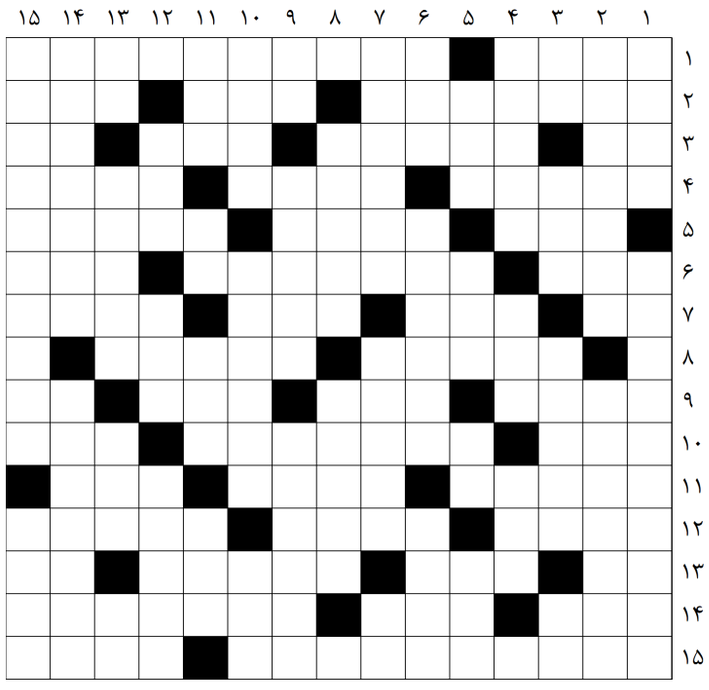
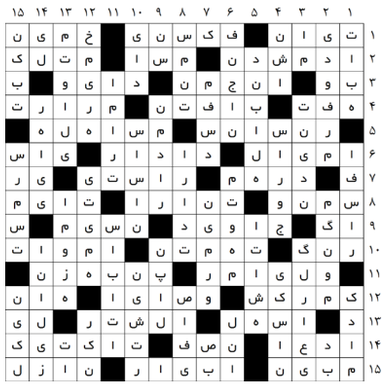
شماره ۱۲۳۱

افقی

۱- رسوم‌وسنن- اثر تاریخی یزد ۲- یکی از قدیمی‌ترین زیارتگاه‌های بندرعباس- نابینا- نمک ترکی ۳- حرف دهن‌کجی- جمع مطلب- سائل- ردیف قالی ۴- نیکوکاران- فریاد- ازاناجیل معتبر ۵- هرجسمی دارد- زودباورو‌ساده‌لوح- پدرحضرت خدیجه ۶- پایتخت اتریش- پایتخت ونزوئلا- زودنیست ۷- گشودن معما- توپ چوگان- جد رستم در شاهنامه- میزان سنجش‌طلا ۸- ازوسایل ارتباط‌جمعی- شترمرغ آمریکایی ۹- جست‌وجوکردن- تیره‌وکدر- پارسایی- پارچه کهنه ۱۰- همان داروست- سرپرست اسطبل- گودال‌ومغاک ۱۱- طردشده- گازمهتابی- ضمیرمتصل‌پیوسته ۱۲- صددینار- تیردان- محفظه سربی در چاپخانه‌ها ۱۳- ازحروف مقطعه قرآن- خالص- بخت‌وطالع- شمای بیگانه ۱۴- پرستار- فدراسیون کانو قایق‌پارویی- عالم ۱۵- از بازیگران «بوتیمار»- دنباله

عمودی

۱- پایتخت ساموآ- از فیلم‌های آلفردهیچکاک ۲- کارگردان «میلیونر زاغه‌نشین»- راد است وکریم ۳- برجستگی لاستیک- ازشهرهای همدان- هادی الکتریکی- پسوندشباهت ۴- فلان‌وبیسار- تخت‌وسریر- آموختنی محصل ۵- بوی خوش- غذای زمین- ابرنزدیک به زمین- مقابل آمد ۶- مکان بدون‌هوا- کشوری آمریکایی- فراهم‌ومهیا ۷- شبیخون- از کمپانی‌های فیلمسازی هالیوود- ویتامین انعقادخون ۸- طایفه تیمورلنگ- محبوب‌ومعشوق ۹- دزدی اینترنتی- سطل بی‌دسته- کارتون برنده اسکار ۲۰۰۶ میلادی ۱۰- نماد یک شرکت- پرآب‌ترین رودجهان – غنی‌وثروتمند ۱۱- مورد نیاز خمیرنان- خاشاک- جوی آب- لباس اتاق عمل ۱۲- میوه تابستانی- شماره‌ورقم- گویشی در گیلان ۱۳- هالوژن نمک طعام- وسیله پخش فیلم- ازشهرهای فارس- خودم ۱۴- تشعشع بخار- مرکز ایالت میشیگان ۱۵- کنایه از عصبانی‌شدن- سودوفایده



حل جدول ۱۲۳۰